



# Hablemos

# de dientes

con el Hada de los Dientes



Es importante cepillarse los dientes  
dos veces al día,



y leer durante 20 minutos todos los días

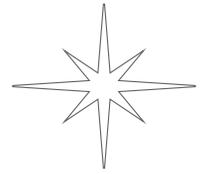


para tener un cuerpo y una mente saludables.

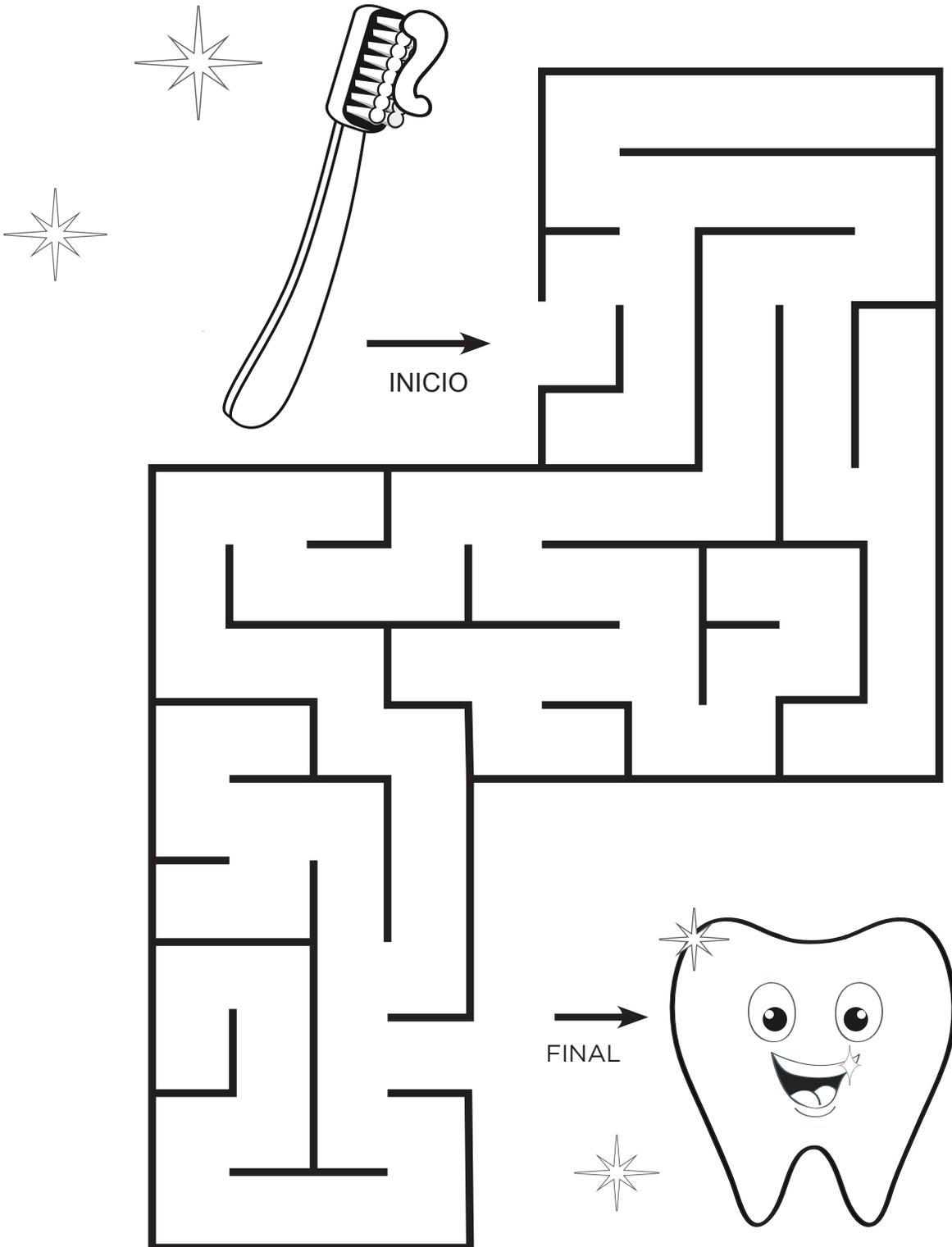
Cepíllate los dientes dos veces  
al día durante dos minutos  
cada vez.



Al Hada de los Dientes  
le encantan los dientes  
limpios y relucientes.



¡Ayuda al cepillo a que limpie bien tus dientes!





Haz un dibujo tuyo  
cepillándote los dientes.





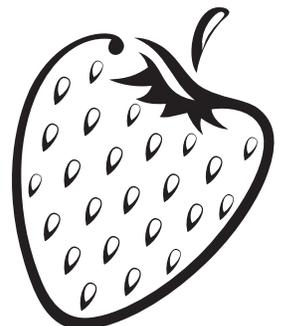
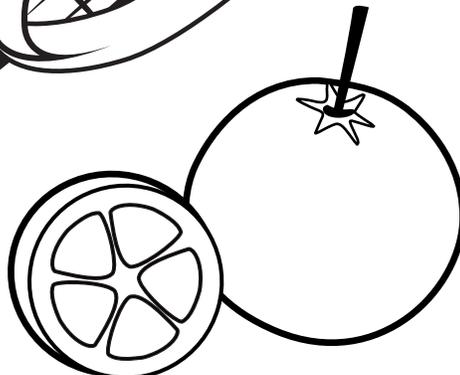
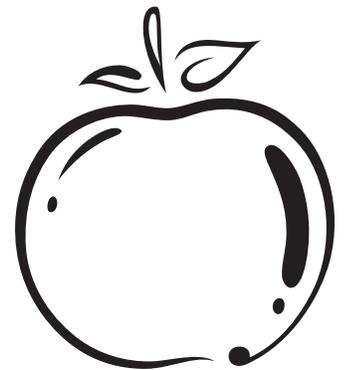
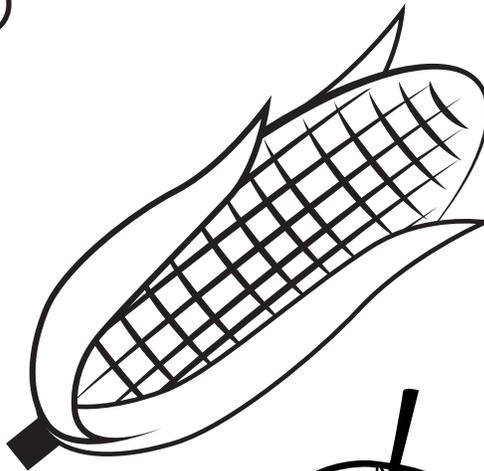
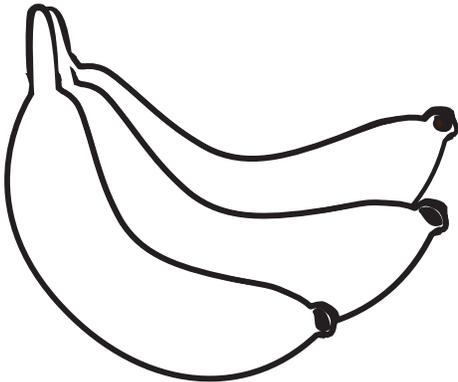
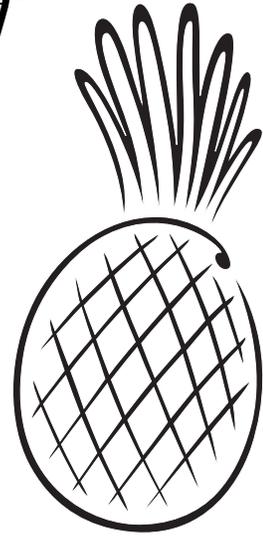
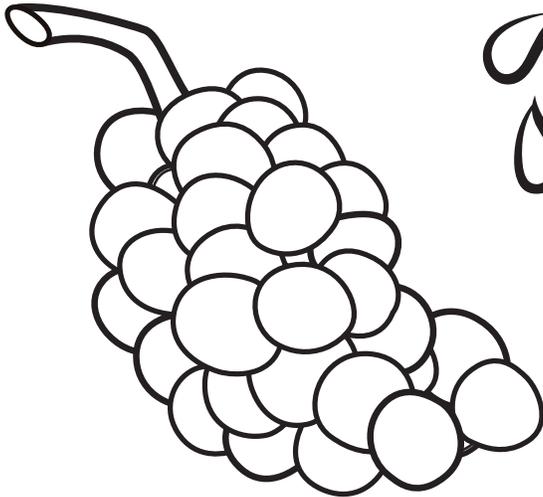
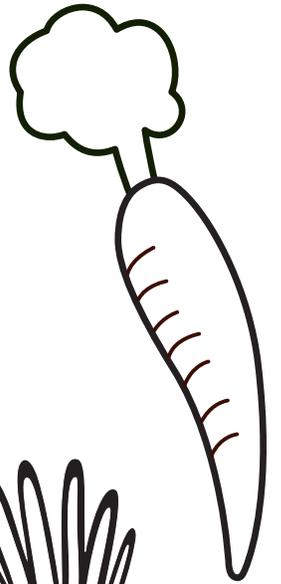
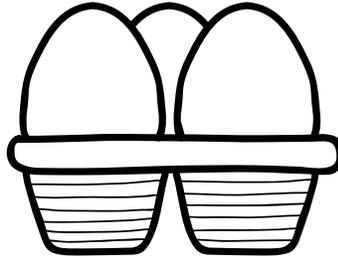
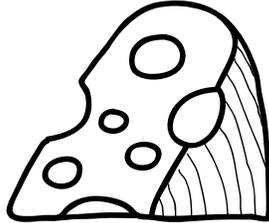
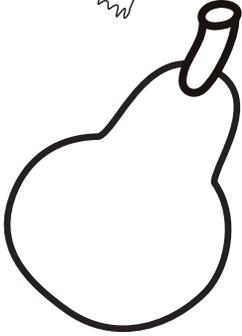
Bebe leche o agua en lugar  
de refrescos o jugos azucarados.





# Come alimentos saludables para tener dientes sanos.

Colorea algunos de tus alimentos favoritos.





Visita al dentista  
regularmente para mantener  
una sonrisa saludable.



Deja el diente debajo de tu almohada para recibir la visita del Hada de los Dientes.



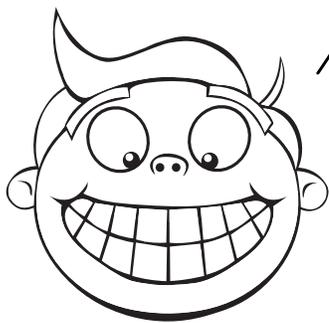
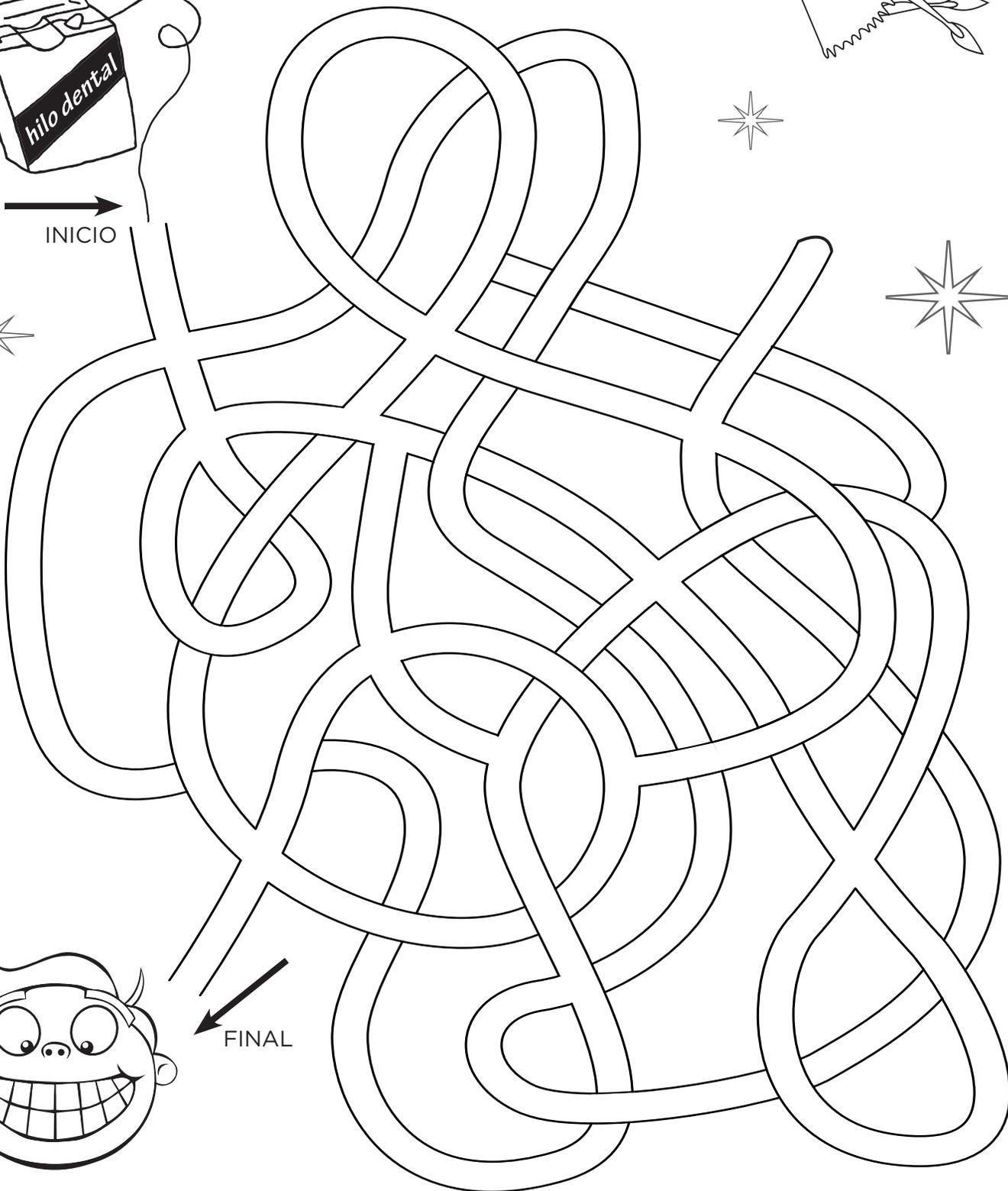


# ¡No olvides usar hilo dental todos los días!

Ayude al niño a limpiarse los dientes con hilo dental.



INICIO



FINAL



## ¡La salud bucal de su hijo es muy importante!

Los niños que sufren problemas dentales tienen dificultades para sonreír, comer, dormir, concentrarse y aprender en la escuela. De hecho, los niños pierden 51 millones de horas de escuela al año debido a problemas de salud bucal, la mayoría de los cuales pueden prevenirse.

## ¡Una buena salud bucal comienza con buenos hábitos de salud bucal!

Por eso es importante que su hijo se cepille los dientes dos veces al día durante dos minutos cada vez, use hilo dental al menos una vez al día y visite al dentista regularmente. Ayude a su hijo a elegir refrigerios saludables que no dañen los dientes y agua o leche en lugar de refrescos o jugos azucarados.

Si le interesa obtener más información sobre la buena salud bucal o desea conocer actividades y recursos adicionales para la salud bucal de los niños, visite nuestro sitio web que se indica a continuación.



Delta Dental of Arkansas  
Delta Dental of Indiana  
Delta Dental of Kentucky  
Delta Dental of Michigan  
Delta Dental of New Mexico  
Delta Dental of North Carolina  
Delta Dental of Ohio  
Delta Dental of Tennessee

[www.deltadentalar.com](http://www.deltadentalar.com)  
[www.deltadentalin.com](http://www.deltadentalin.com)  
[www.deltadentalky.com](http://www.deltadentalky.com)  
[www.deltadentalmi.com](http://www.deltadentalmi.com)  
[www.deltadentalnm.com](http://www.deltadentalnm.com)  
[www.deltadentalnc.com](http://www.deltadentalnc.com)  
[www.deltadentaloh.com](http://www.deltadentaloh.com)  
[www.deltadentaltn.com](http://www.deltadentaltn.com)